CROSSTRAINER X9.6

Art.-Nr. 33922

Montageanleitung

Bedienungsanleitung

Trainingsanleitung

designed in Germany

Geprüft nach DIN EN 957-1/5, Klasse SA

Bei kommerzieller Nutzung des Gerätes schließt der Hersteller jegliche Garantie- und Gewährleistungsansprüche seitens des Kunden aus!

MOTION

WICHTIG !
- → Vor der Inbetriebnahme des Gerätes machen Sie sich mit allen in dieser gedruckten Anleitung erwähnten Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainings- sowie den Sicherheitshinweisen vertraut.
- → Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- → Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- → Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/9 Klasse HA und ist GS-geprüft.
Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 150 kg Dauerbelastung geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV (EG-Richtlinie 89/336/EWG und EN 55081-1). Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z. B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

BITTE BEACHTEN SIE:

- → Dieses Gerät ist ein drehzahlunabhängiges Trainingsgerät der Klasse HA.
- → Das Bremssystem ist geschwindigkeitsunabhängig.
- → Stoppen Sie das Gerät niemals abrupt ab, sondern lassen Sie es langsam auslaufen.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn die Pedale nicht mehr betätigt werden.
- → Der Tretwiderstand kann über die Computertasten (+/-) reguliert werden.
- → Der Tretwiderstand (Belastung) wird in Watt am Computerdisplay angezeigt.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Achten Sie darauf, dass keine Verstellvorrichtungen im Weg stehen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Dieses Trainingsgerät ist für Personen, die einen Herzschrittmacher oder andere medizinische Implantate verwenden müssen, nicht geeignet!

- → Stellen Sie den Crosstrainer auf einen festen und ebenen Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie auf keine Teile des Gerätes außer den Trittflächen.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fernhalten!
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung schließen.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Unklarheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Es ist sicher zu stellen, das unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

Stromversorgung

- → Bevor der Stecker des Adapters an die Steckdose angeschlossen wird, muss die auf dem Adapter angegebene Netzspannung mit der örtlichen Netzspannung verglichen werden. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker des Adapters aus der Steckdose zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.
- → Vor Anschluß des Adapter-Steckers an das Stromnetz muss das Gerät vollständig aufgebaut sein!

Trinkflasche

- → Bitte halten Sie die Trinkflasche aufgrund des ablösbaren Verschlusses von Kleinkindern und Babys fern (Verschluckungsgefahr)!
- → Bitte beachten Sie, dass das Mundstück der Trinkflasche zu Reinigungszwecken vom Verschluss abgenommen werden kann und sich deshalb ab einer bestimmten Zugkraft löst.

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)
- → Plastiktüten der Verpackung müssen von Kindern ferngehalten werden.

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Deutschland fällt dieses Gerät unter die Elektroschrottverordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Deutschland entsorgt bzw. abgegeben werden. Diese Entsorgung ist kostenlos.

Symbol-Erklärung

HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Inhalt

Das Trainingsgerät
Kleinteile/Blisterkarte 4
Ausstattung/Lieferumfang/Hotline 5

Die 9-Schritte-Montage
1. Überprüfen des Lieferumfanges 6
2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes 7
3. Montage der Lenkersäule 8
4. Montage des Computers 9
5. Montage des Trinkflaschenhalters 10
6. Montage des ovalen Haltegriffes 10
7. Montage der Schwingstangen 11
8. Montage der Pedale 12
9. Stromversorgung und Endkontrolle 13

Trainingshinweise 14/15

Was Sie sonst noch wissen sollten
Richtiges Auf- und Absteigen 15
Crosstrainer Trainingstechnik 15
Pflege und Wartung 16
Fehlersuche 16
Transport und Bewegung des Gerätes 16

Garantie, Service, Hotline 17
Widerstandsmessung (Watt-Messung) 17

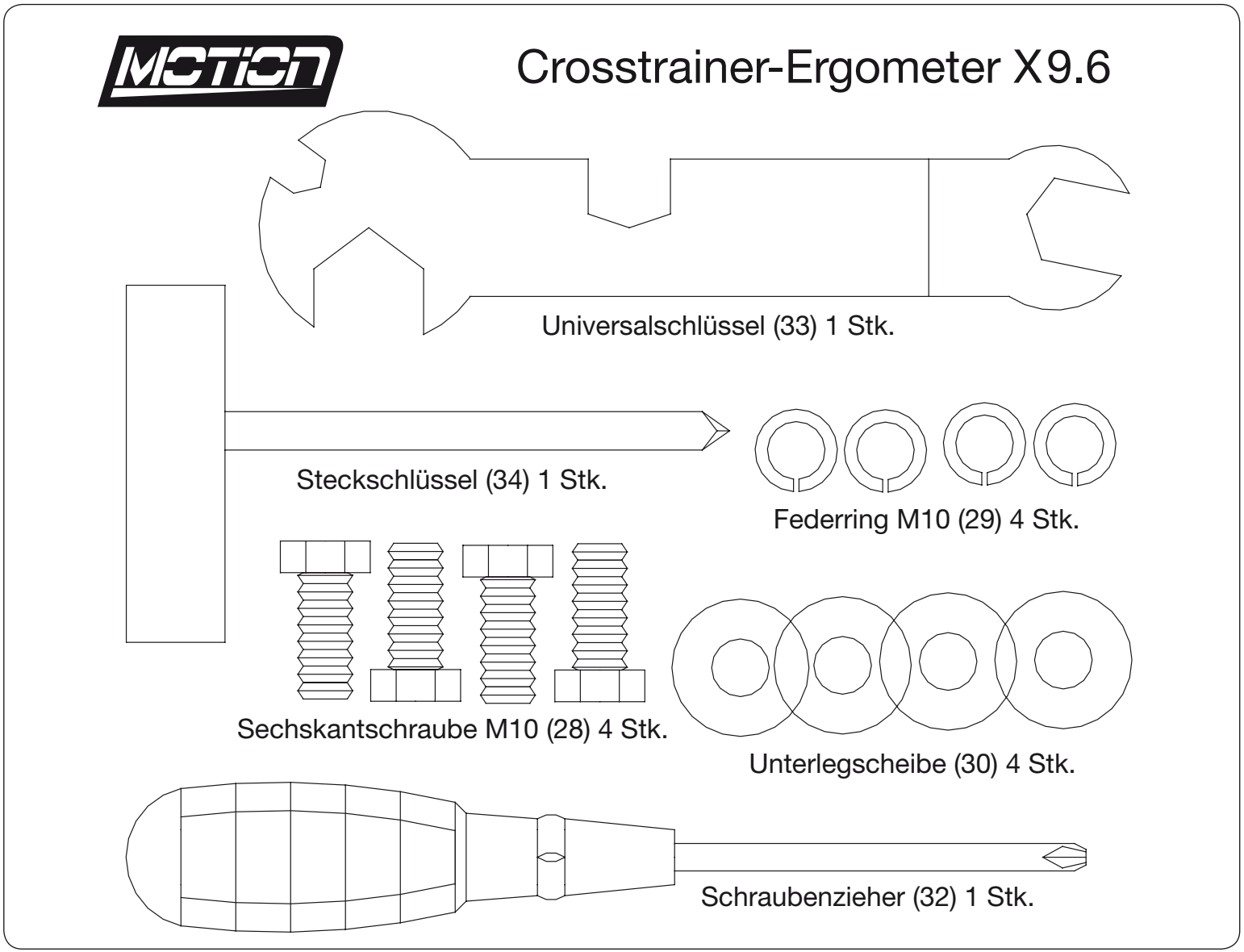
Ersatzteileliste (inkl. Explosionszeichnung) 18/19

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Kleinteile/Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.

Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.



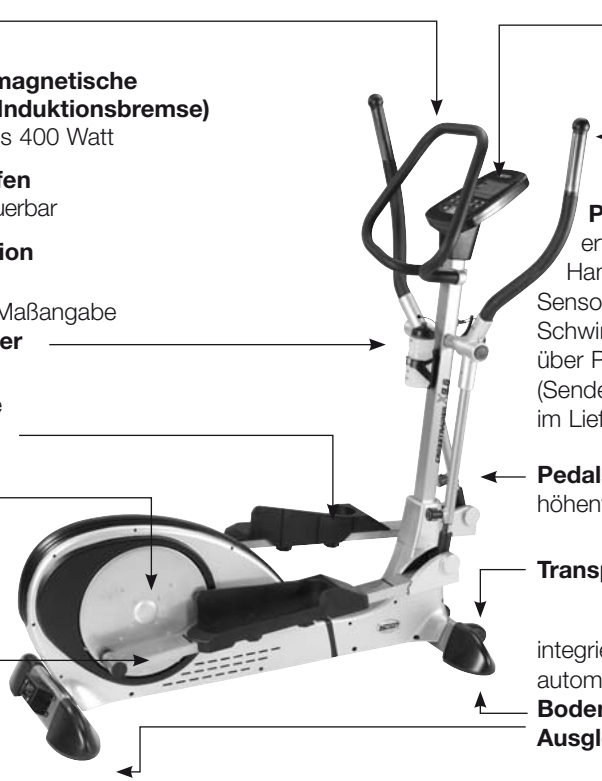
Crosstrainer-Ergometer X9.6 – Ausstattungsmerkmale

Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingscomputer

- **integrierte Hilfefunktion-Menüführung**
  extragroßes Textfeld informiert über den nächsten Bedienschritt
- große, übersichtliche Computertasten
- ein Knopfdruck und Programm ist gewählt
- blau hinterleuchtete LCD-Anzeige
- LCD-Anzeige in deutscher Sprache

Funktionen:
Strecke in km, Zeit, Geschwindigkeit, Watt, Puls, Umdrehungen pro Minute, Ca. Energieverbrauch in Kilojoule, BMI (Body-Mass-Index), BMR (Basal Metabolic Rate), Fitnessnote/Erholungspulsmessung, Körperfett

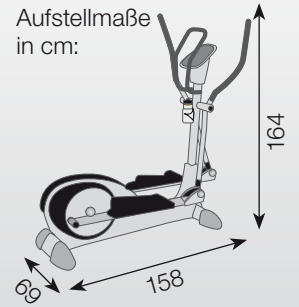
Programme:
- Schnellstart-Programm
- manuelles Programm
- herzfrequenzgesteuertes Programm
- persönliches Fitnesstest-Programm
- individuelles Typen-Trainingsprogramm
- wattgesteuertes Trainingsprogramm (drehzahlunabhängig)
- Intervall-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- Bergfahrt-Programm mit wählbarer Intensitätsstufe
- BMI-, BMR-, Körperfett-Messprogramm


Große Haltereling
Hochwertige elektromagnetische Wirbelstrombremse (Induktionsbremse) extrem leistungsfähig bis 400 Watt
Widerstand in 16 Stufen über den Computer steuerbar
stabile Stahlkonstruktion
inkl. Trinkflasche mit Maßangabe und Trinkflaschenhalter
verstellbare, rutschfeste Trittfläche
Keilriemenantrieb für besonders leisen und gleichmäßigen Rundlauf
Schwungscheibe ca. 8 kg
Stromversorgung über Netzadapter
Beleuchteter EASY-CONTROL-Trainingsomputer mit integrierter Hilfefunktion-Menüführung
Pulsmessung erfolgt über Mega-Handkontakt-Sensoren an den Schwingstangen oder über Pulsempfänger (Sendebrustgurt nicht im Lieferumfang)
Pedalstangen höhenverstellbar
Transportrollen
integrierter, automatischer Bodenniveau-Ausgleich

Gewicht: ca. 59 kg

Max. Belastbarkeit: 150 kg

Aufstellmaße in cm:



Hotline

Service
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service
→ **Telefon: 0800/020 30 45 (kostenlos)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bitte beachten Sie: Unter dieser Hotline wird keine Beratung zur Trainingsplanungs- und Traininigs-auswertungs-Software angeboten.

Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
Beratungen und Informationen zu den auf der DVD befindlichen Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software sind ausschließlich unter folgender kostenpflichtiger Nummer möglich:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,12 / Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bitte beachten Sie: Aus rechtlichen Gründen ist seitens der Hotline keine Trainingsberatung möglich und es werden keine gesundheitlichen Ratschläge erteilt.

Ersatzteilbestellung: Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Crosstrainer-Ergometer X 9.6
Art.-Nr.: ????

Lieferumfang

→ Einzelteile entsprechend der Teileliste
→ Montagewerkzeug
→ Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung
→ DVD
→ Bedienungsanleitung Computer

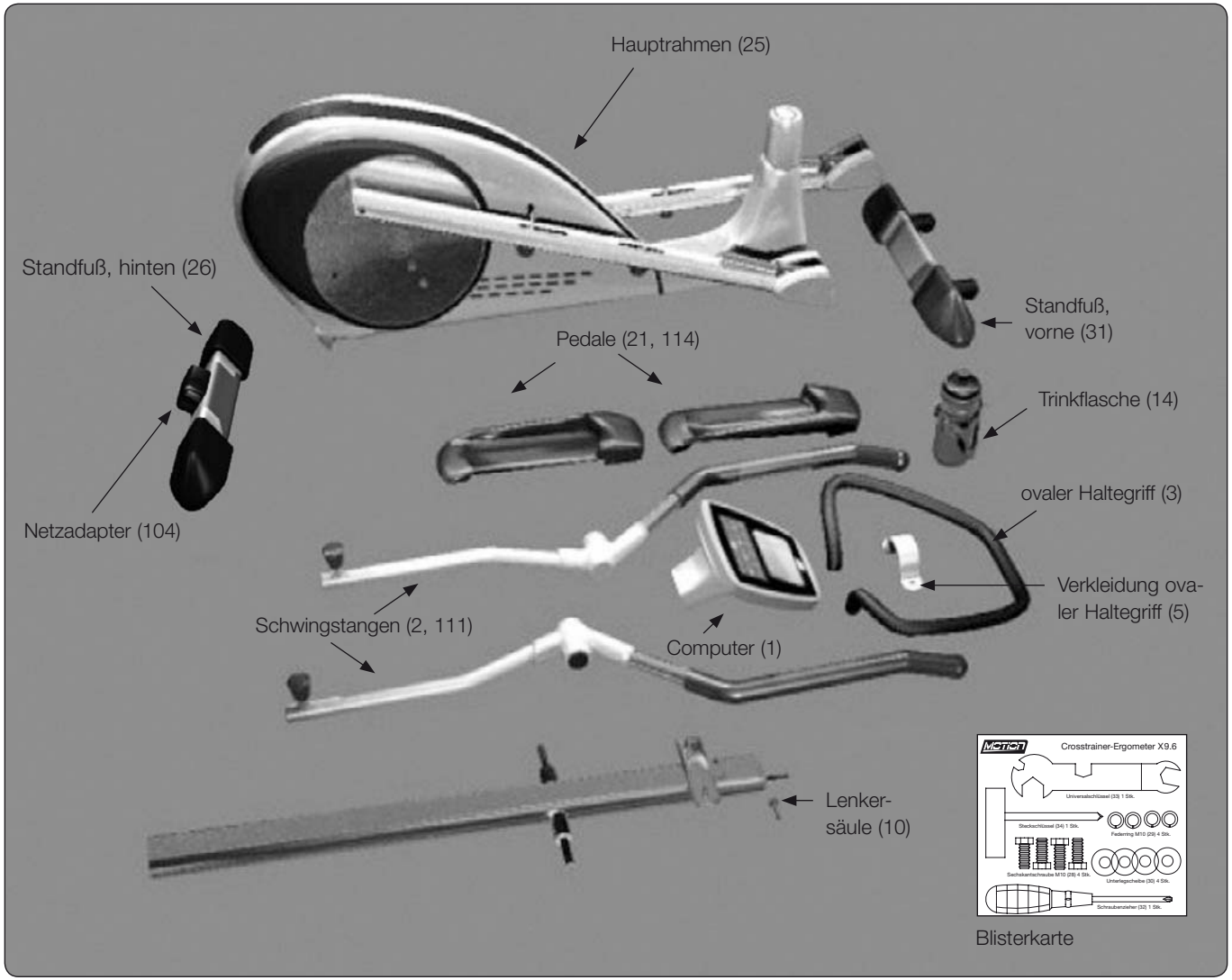
1. Überprüfen des Lieferumfanges

→ Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.

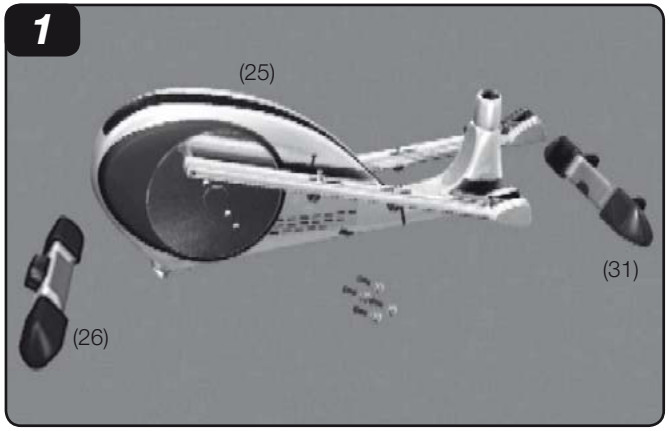
→ Stellen Sie den Hauptrahmen auf eine flache Unterlage und achten Sie auf einen stabilen Stand.

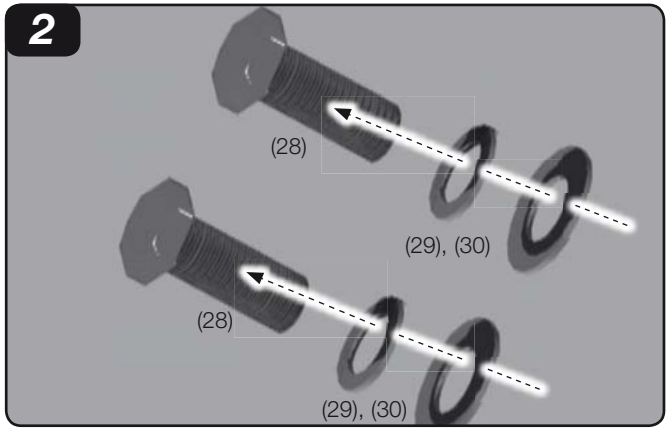
→ Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

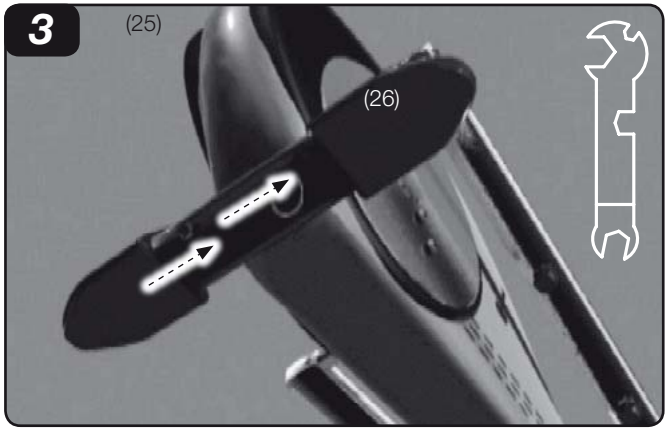
→ Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

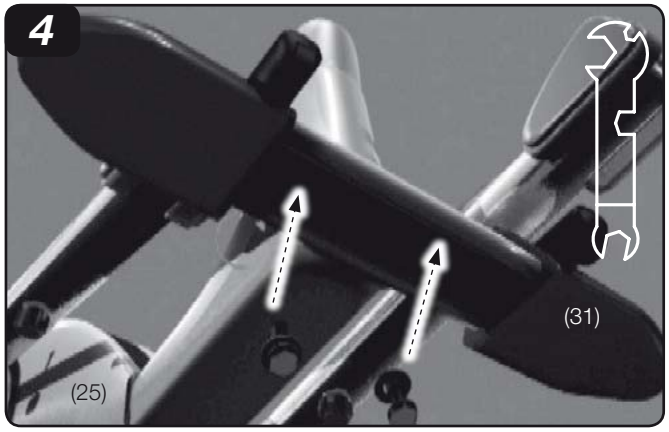


2. Montage des vorderen und hinteren Standfußes









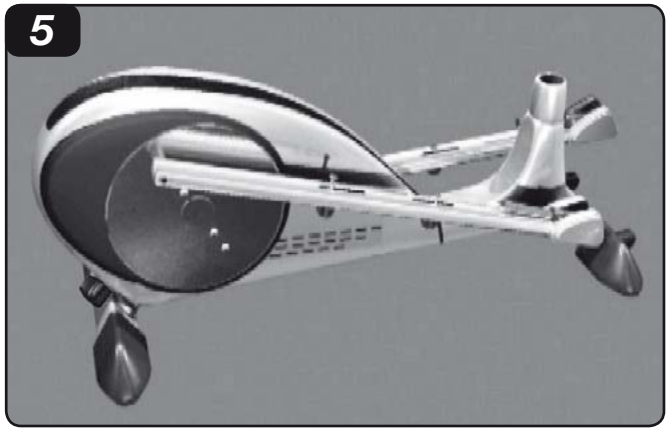


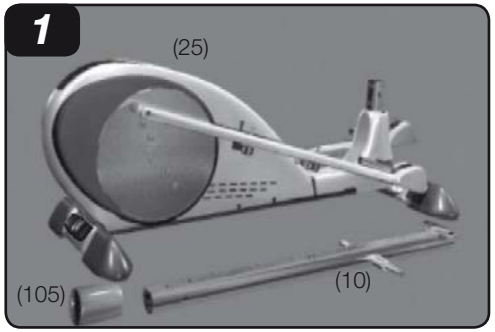
Bild 1: Ausgangsposition

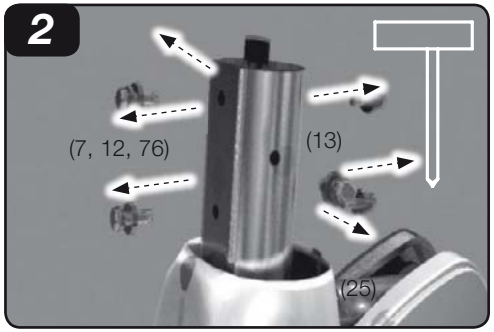
Bild 2–4: Nehmen Sie jeweils den Standfuß (26, 31) und fixieren Sie ihn mit je zwei Unterlegscheiben (30), zwei Federringen (29) und zwei Schrauben (28) mit Hilfe des Universalschlüssels (33) am Hauptrahmen (25).

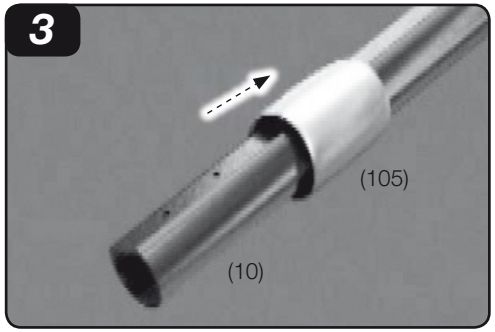
Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen!
Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!

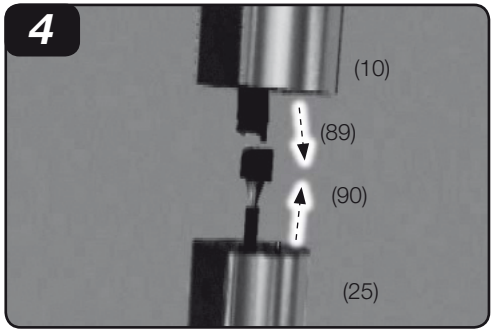
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

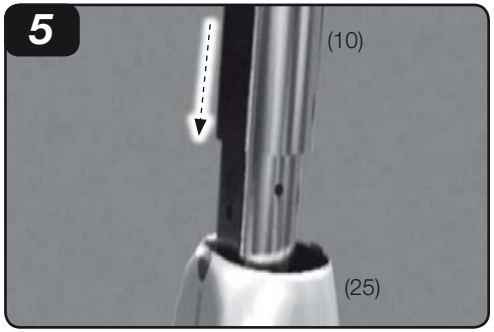
3. Montage der Lenkersäule

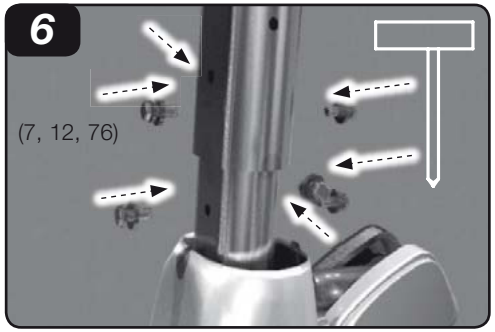


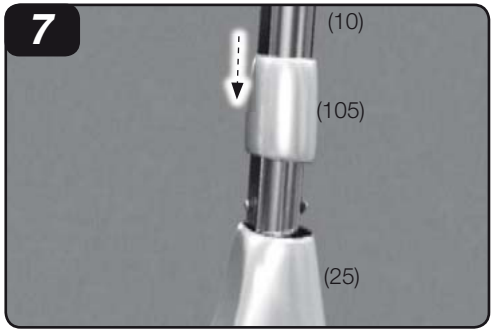












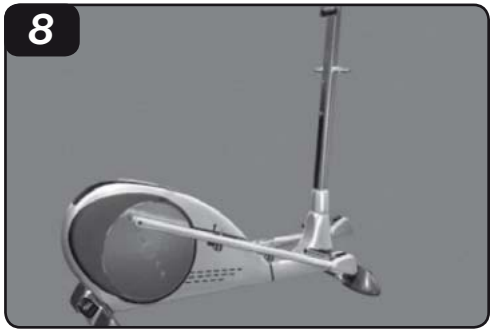


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2: Schrauben Sie die sechs vormontierten Schrauben (7) mit den sechs Federringen (12) und den sechs Unterlegscheiben (76+13) aus dem Hauptrahmen (25) heraus.

Bild 3+4: Jetzt schieben Sie die Verkleidung (105) vorsichtig auf die Lenkersäule (10), führen diese nahe an den Hauptrahmen (25) heran und verbinden die beiden Computerkabel (89/90) miteinander.

Bild 5: Stecken Sie die Lenkersäule (10) vorsichtig auf den Hauptrahmen (25), achten Sie darauf, dass keine Kabel überstehen.

Bild 6+7: Anschließend fixieren Sie die Säule mit den sechs Schrauben (7), den sechs Federringen (12) und den sechs Unterlegscheiben (76+13) und bringen die Verkleidung (105) in die Endposition.

Bild 8: Zielposition

1. Achten Sie darauf, dass Schrauben mit der gewölbten Unterlegscheibe aus technischen Gründen prinzipiell als erstes angezogen werden müssen.

2. Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben beschädigt werden könnten.

4. Montage des Computers

Bild 1: Ausgangsposition

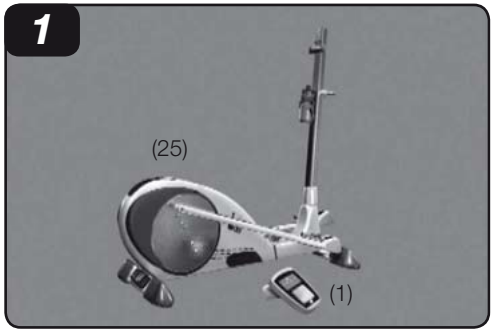
Bild 2: Schrauben Sie zunächst die drei vormontierten Schrauben (6) aus der Lenkersäule (10) heraus.

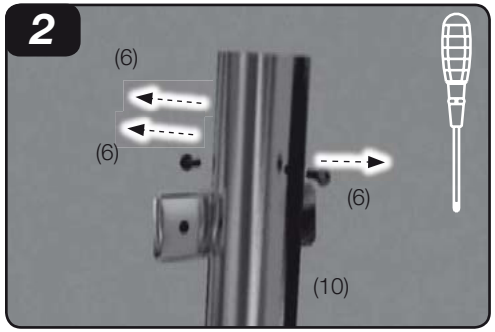
Bild 3: Den bereits vorverkabelten Computer (1) verbinden Sie jetzt mit der Säule (10), indem Sie den Klinkenstecker (89) mit seinem Gegenstück verbinden. Achten Sie auf eine feste Kabelverbindung.

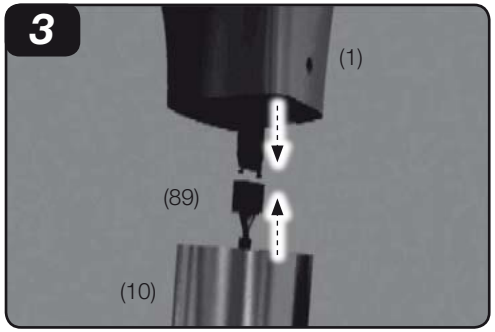
Bild 4+5: Stecken Sie den Computer (1) auf die Lenkersäule (10) und fixieren ihn mit den drei Schrauben (6).

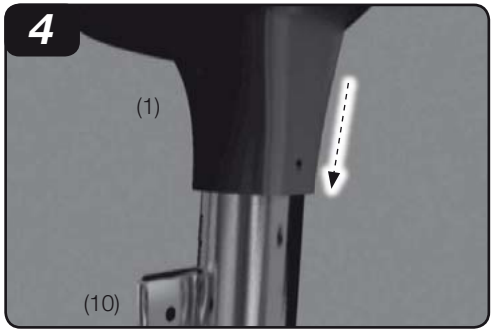
Bild 6: Zielposition

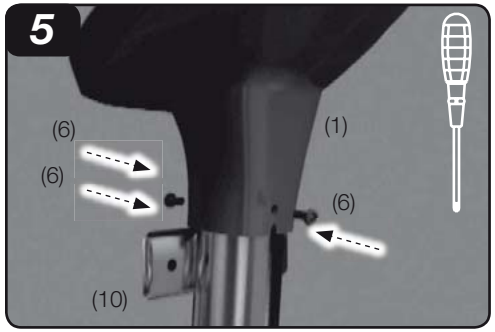
Die Computerkabel (89+90) dienen der Steuerung des Widerstandes und der Übermittlung von Funktionswerten, wie z. B. Geschwindigkeit oder Trittfrequenz, an den Computer.











- **Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung an den Computer erfolgt. Die Kabelverbindung muss sich an der Rahmeninnenseite befinden und darf nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschieben bechädigt werden können.**
- **Ein zu festes Anziehen der Schrauben kann zum Bruch des Kunststoffes führen.**

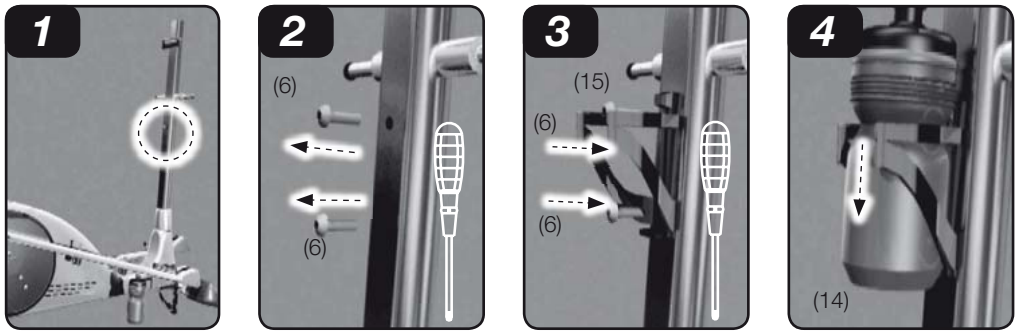
5. Montage des Trinkflaschenhalters

Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2+3: Schrauben Sie die zwei vormontierten Schrauben (6) aus der Lenkersäule (10) heraus und fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (15) an dieser Stelle.

Bild 4: Stecken Sie die Trinkflasche (14) in den Halter.

Achten Sie während des Trainings darauf, immer genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.



6. Montage des ovalen Haltegriffes

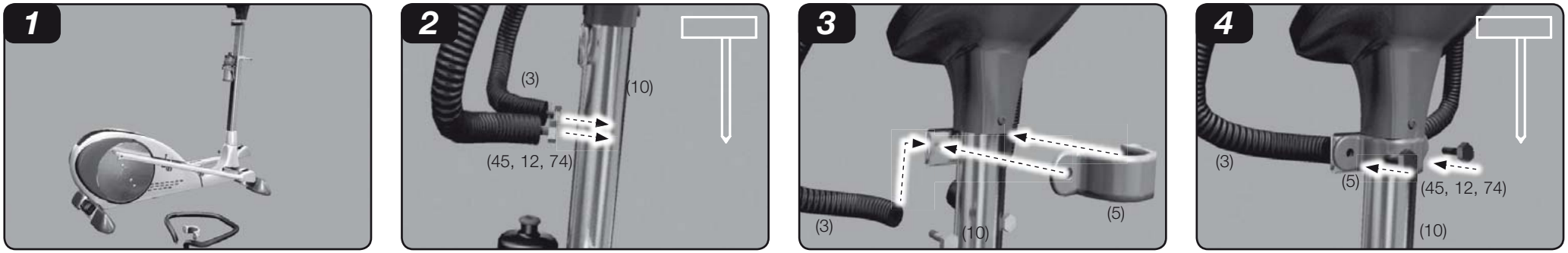
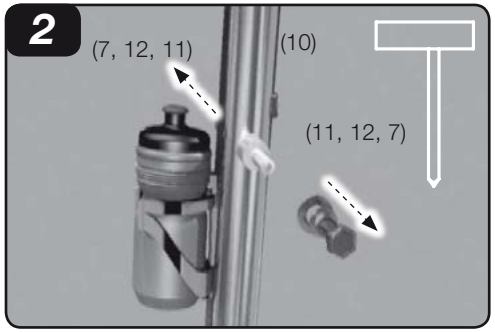


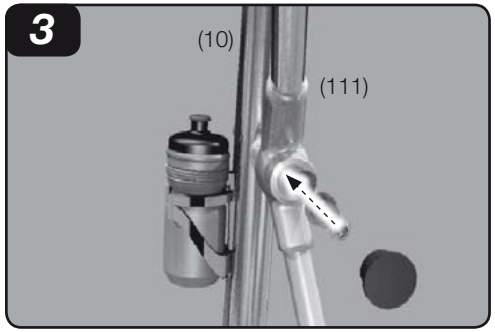
Bild 1: Ausgangsposition

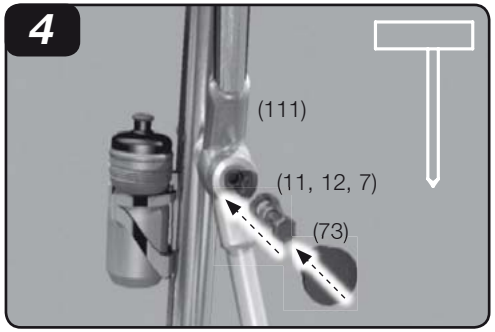
Bild 2–4: Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (45), die beiden Federringe (12) und die beiden Unterlegscheiben (74) aus dem Haltegriff (3) heraus. Führen Sie nun den Haltegriff (3) an die Metallschiene und fixieren sie mit den Schrauben die Kunststoffabdeckung (5) an der Lenkersäule (10).

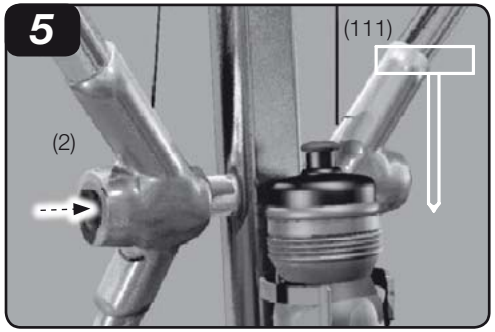
Bild 5: Zielposition

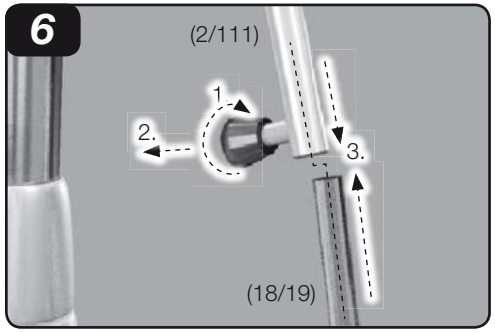
7. Montage der Schwingstangen

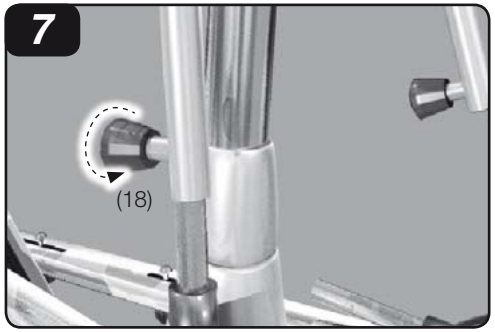


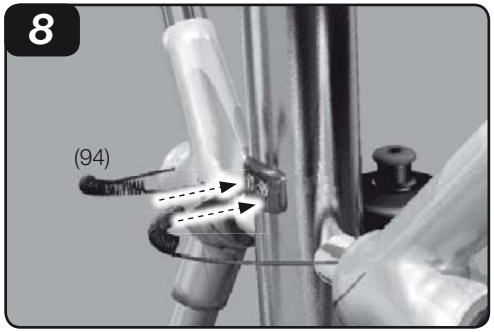












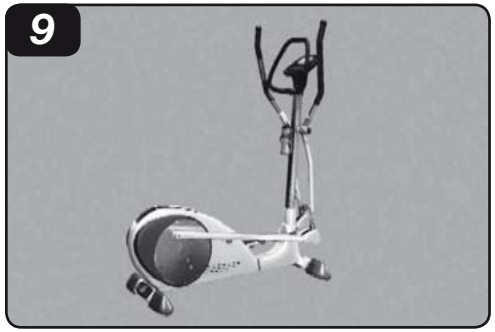


Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2: Schrauben Sie die beiden vormontierten Schrauben (7), die beiden Federringe (12) und die beiden Unterlegscheiben (11) aus der Lenkersäulenachse (10) heraus.

Bild 3+4: Nun stecken Sie die rechte Schwingstange (111) an die rechte Achse der Lenkersäule (10) und befestigen diese mit der Schraube (7), dem Federring (12) und der Unterlegscheibe (11) und stecken die Abdeckkappe (73) darauf.

Bild 5: Ebenso wird die linke Schwingstange (2) montiert.

Bild 6: Verbinden Sie die oberen mit den unteren Pedalstangen und fixieren diese mit der Schnellverstellschraube.

Bild 7: Sobald die Schnellverstellschraube einrastet, drehen Sie diese fest.

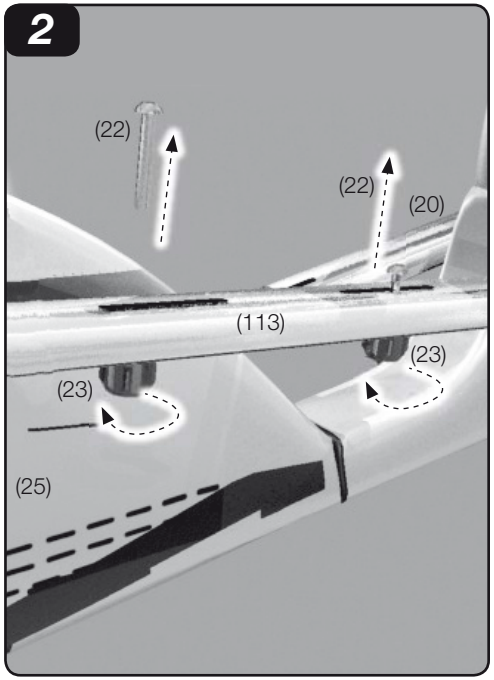
Mit den Schnellverstellschrauben verstellen Sie den Winkel der Pedalstangen.
Je steiler der Winkel, desto mehr Belastung wirkt auf Ihre Beinmuskulatur.

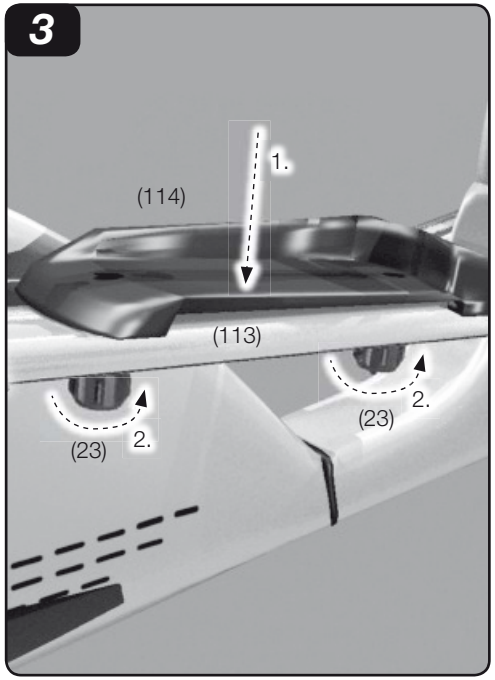
Bild 8: Nun stecken Sie die Kabel der beiden Handpulssensoren in die Einsteckbuchse an der Lenkersäule.

Achten Sie auf eine ordentliche und feste Steckerverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer erfolgt.

Bild 9: Zielposition

8. Montage der Pedale





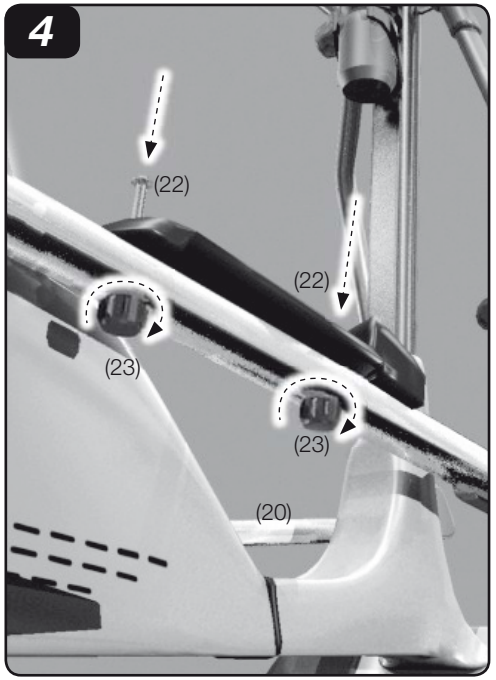


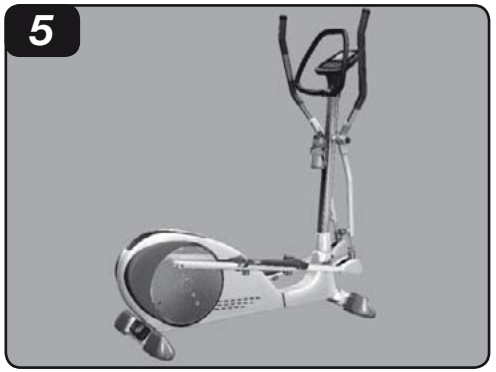
Bild 1: Ausgangsposition

Bild 2+3: Lösen Sie die an den Pedalstangen (20, 113) vormontierten Rändelmuttern (23) und Schrauben (22) und fixieren Sie damit die Pedale (21, 114).

Bild 4: Mit Hilfe der Rändelmuttern (23) an der Pedalunterseite können Sie die Pedale in die richtige Position bringen.

Bild 5: Zielposition

Wählen Sie die für Sie bequemste Position der Pedale. Größere Personen sollten die Position so wählen, dass Sie während des Trainings nicht mit den Knien an den Schwingstangen anstoßen.



9. Stromversorgung und Endkontrolle

→ Vor Anschluß des Adapter-Steckers an das Stromnetz muss das Gerät vollständig aufgebaut sein!

Bild 1: Stecken Sie das eine Ende des Adapters (104) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes.

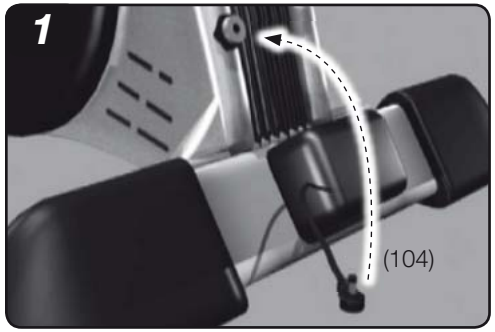
Bild 2: Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose.

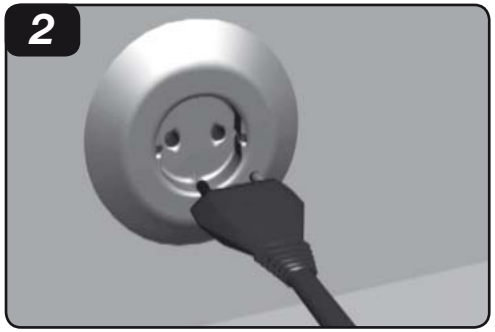
Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden. Um das Adapterkabel bei Nichtbenutzung oder Bewegen des Gerätes aufzubewahren, wickeln Sie es um den am hinteren Standfuß befindlichen Adapter.

Achten Sie darauf, das der Adapter während des Betriebes nicht abgedeckt ist.

Die Netzanschlussleitung des Netzteils kann nicht ersetzt werden. Bei Beschädigung der Leitung ist das Netzteil nach Rücksprache mit unserem Serviceteam umweltgerecht zu Entsorgen.

Lassen Sie das unbrauchbare Netzteil ausschließlich von unserem Kundendienst durch ein Original-Ersatzteil austauschen.





Endkontrolle:

→ Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Standfuß.
→ Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
→ Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
→ Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die Trainingshinweise auf den Seiten 14 und 15.
→ Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.

Trainingshinweise

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.

ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut wegleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut wegleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose.
Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht
reibt, und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- → Regelmäßiges und langfristiges Training.
- → Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z.B. Trainingsanzug).
- → Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle.
- → Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- → Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- → Ausreichend trinken!
- → Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- → Mit dem Crosstrainer trainieren Sie neben Ihrer Ausdauer und Ihrem Herz-Kreislauf-System vor allem Ihre Bein-, Arm- und Oberkörpermuskulatur.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.
FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	**50–60 %**	**der MHF**
Fettverbrennung	=	**60–70 %**	**der MHF**
Aerobe Zone	=	**70–80 %**	**der MHF**
Anaerobe Zone	=	**80–90 %**	**der MHF**
Warnzone	=	**90–100 %**	**der MHF**

Die Gesundheitszone:

Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar, und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Aerobe Zone:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes

Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte. Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT	DAUER
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten

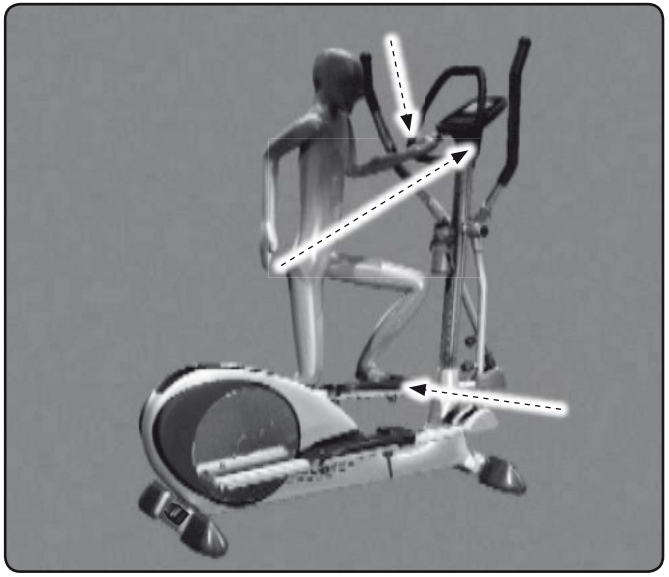
Richtiges Auf- und Absteigen

→ Zur Vermeidung von Verletzungen steigen Sie zuerst nur mit einem Bein auf das rechte oder linke Pedal.

→ Wichtig ist, dass Sie sich mit beiden Händen an dem ovalen Haltegriff festhalten. Erst nachdem Sie mit beiden Beinen auf den Pedalen stehen, greifen Sie nach der linken und rechten Schwingstange.

→ Beim Absteigen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor: Hände von den Schwingstangen an den ovalen Haltegriff wechseln und dort festhalten. Steigen Sie erst danach von den Pedalen ab.

Steigen Sie dabei nicht auf die Kunststoffverkleidung des Gerätes.



Crosstrainer Trainingstechnik

→ A) Halten Sie Ihren Oberkörper möglichst aufrecht.

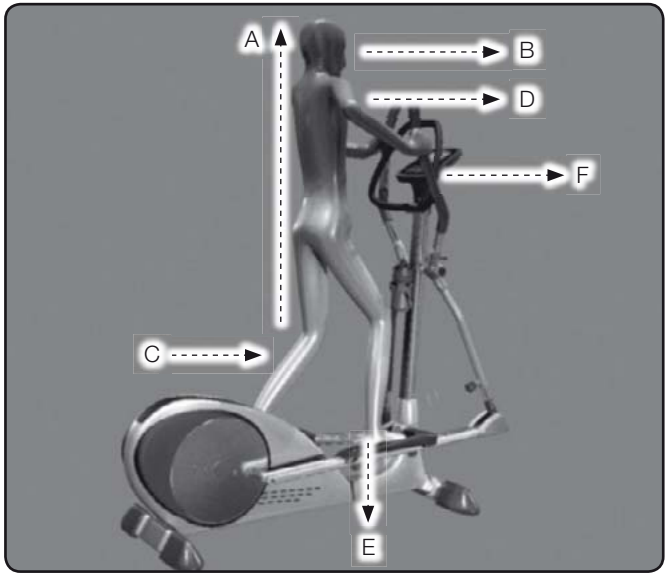
→ B) Der Blick ist gerade nach vorne ausgerichtet.

→ C) Die Bewegung sollte hauptsächlich aus den Beinen heraus kommen.

→ D) Die Arme dienen nur der Stabilisierung Ihres Oberkörpers (Achtung: Trainieren Sie nie freihändig!)

→ E) Die Fersen sollten während des Trainings, ähnlich dem klassischen Langlaufstil, leicht angehoben werden.

→ F) Wechseln Sie ruhig öfters die Griffposition.



Pflege und Wartung

Wartung:

→ Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
→ Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.
Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Vor Durchführung von Pflege- und Wartungarbeiten am Gerät ist das Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Geräteadapters aus der Stromsteckdose entfernt wurde und ordnungsgemäß am Adapterhalter aufbewahrt ist!

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Überprüfen, ob der Adapter richtig angeschlossen ist
	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Pulsanzeige bei Handpuls fehlerhaft	nicht beide Hände an beiden Sensoren	Beide Hände gleichzeitig auf beide Sensoren legen
		Kabelverbindung überprüfen
Pulsanzeige bei Brustgurt fehlerhaft	ungeeigneter Brustgurt (Brustgurtbatterie leer)	anderen Brustgurt verwenden
		Kabelverbindung überprüfen – wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Tretwiderstand nicht regelbar	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen, wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:
Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Gerätes zum Absturz bringen.
Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart:
Gerät vom Stromnetz trennen und nach einer Minute wieder verbinden.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE, Seite 17!

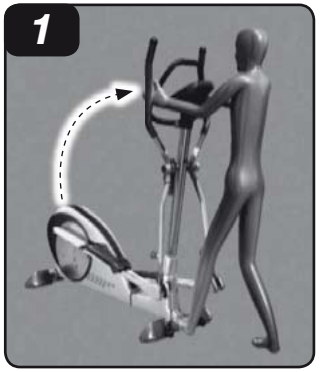
Transport / Bewegen des Gerätes

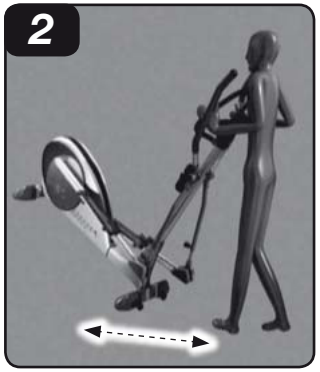
Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben und das Adapterkabel ordnungsgemäß zur Aufbewahrung um den Adapter gewickelt ist.

Fassen Sie das Gerät am ovalen Haltegriff (3). Mit dem linken Fuß fixieren Sie das untere Ende des vorderen Standfußes (31).

Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.

Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen!





Garantie

Die Garantiezeit beträgt 36 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:
Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem RC Sportgeräte Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung fallen nicht unter diese Garantie.

Verschleißteile wie Keilriemen, Lager, Griffe sind von der Garantie und Gewährleistung ausgeschlossen.

Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen. Während der Garantiezeit besteht für defekte Crosstrainer von u.a. Serviceadresse ein kostenloser Vorort-Service. Ist eine Reparatur Vorort nicht möglich erhalten Sie ein repariertes, unaufgebautes Gerät kostenlos zurück. Ein Anspruch auf eine Gerätemontage kann nicht abgeleitet werden. Bitte beachten Sie, dass im Falle einer Rücksendung nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs-Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden kann. Da aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post vielleicht nicht möglich ist, setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit unserem Serviceteam in Verbindung. Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unseren Kundendienst.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig.
Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen haben oder mit dem Zusammenbau irgendwelche Schwierigkeiten haben, so rufen Sie uns unter unserer Servicehotline kurz an.
Wir können Ihnen sicher weiterhelfen.
Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein, wird es während der Garantiezeit kostenfrei Vorort repariert oder Sie erhalten ein neues Gerät retour. Bitte beachten Sie, dass bei der Abholung das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden muss. Aus Transportgründen und zum Schutz der Ware können nur unaufgebaute Geräte an den Kunden zugestellt werden. Das gilt auch für reparierte oder neue Geräte. Beachten Sie bitte auch, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist.
Um Ihnen Unannehmlichkeiten zu ersparen, rufen Sie uns vorher an. Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline von Montag bis Freitag in der Zeit von 8.00 bis 17.00 Uhr zur Verfügung:

RC Sportgeräte Service
Telefon: 0800/020 30 45
E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Computer-Bedienungsanleitung, die vollständig ausgefüllte Garantiekarte, die Originalverpackung und eine Kopie des Kassabeleges nicht vergessen.

Hotline Trainingsplanungs- und Trainingsauswertungs-Software:
→ **Telefon: 0180 / 50 20 307 (€ 0,12/Min.)**
→ E-Mail: service@rc-sportgeraete.de

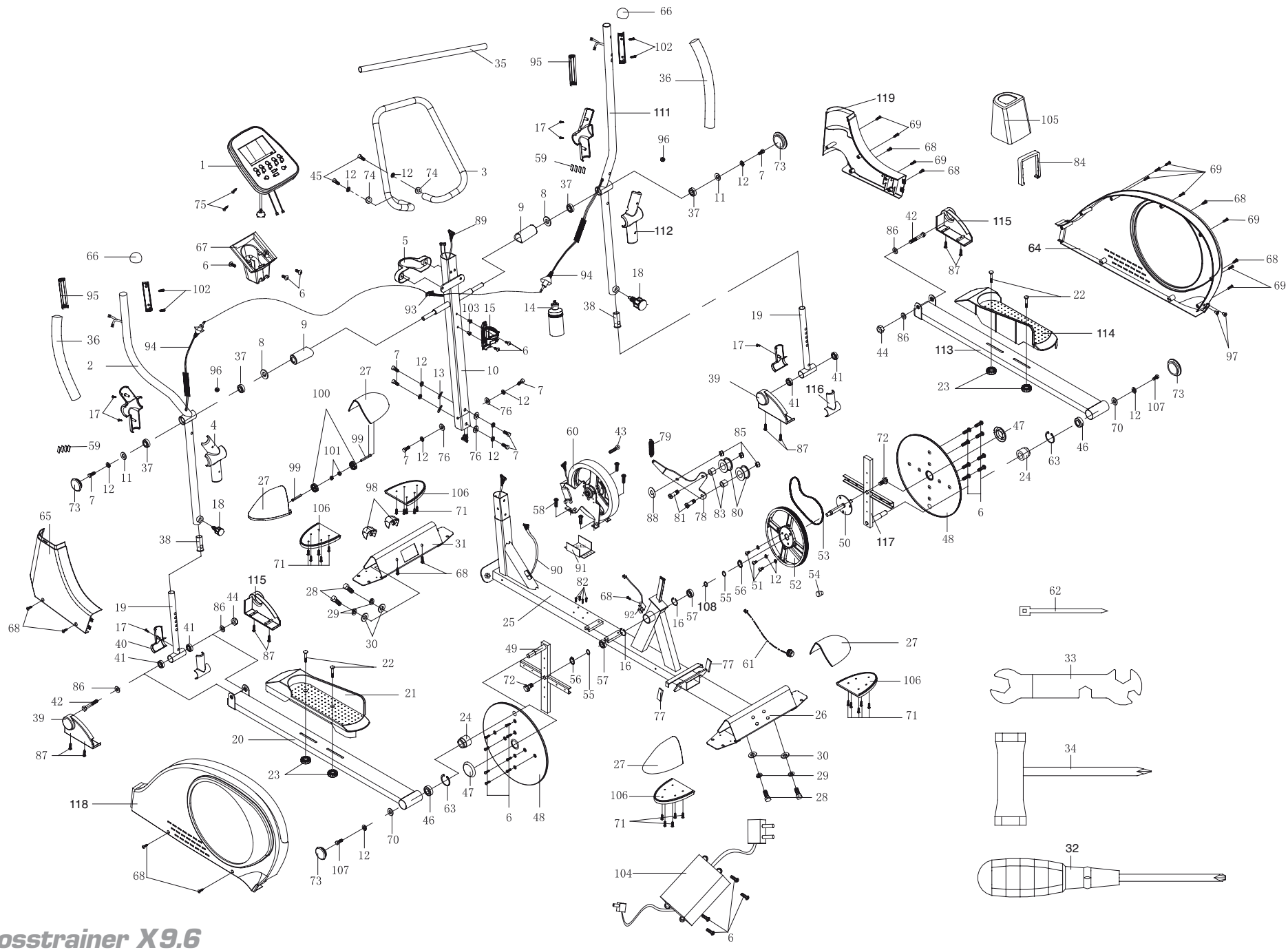
Widerstandsmessung (Watt-Messung)

Der Tretwiderstand (Watt) wird durch ein elektronisch erzeugtes Magnetfeld (Feldspulenprinzip) generiert. Das technisch hochwertigste Bremssystem auf dem Markt zeichnet sich durch eine schnelle und genaue Belastungssteuerung, seine hohe Anzeigegenauigkeit, sehr gelenksschonende Rundlaufeigenschaft und hohe maximale Tretwiderstandsleistung (Watt) aus. Diese besonderen Eigenschaften der Wirbelstrombremse im Zusammenspiel mit dem hochwertigen Trainingscomputer und der ergonomischen Konstruktion des Gerätes garantieren ein noch effizienteres, komfortableres und benutzerfreundlicheres Ergometer-Training.

Durchführung der Wattmessung:

Drehzahl bei der Prüfung:	Zu überprüfende Einstellungen:
50 U / min.	50 W und 100 W
60 U / min.	150 W, 200 W und 250 W
70 U / min.	300 W, 350 W und 400 W

Explosionszeichnung



Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Computer	1
2	Schwingstange, links	1
3	ovaler Haltegriff	1
4	Schwingstangenverkleidung, links	1
5	Verkleidung ovaler Haltegriff	1
6	Schraube zur Abdeckscheibenfixierung und Computermontage (M5 x 15)	25
7	Schraube (M8 x 20)	8
8	Unterlegscheibe gewellt (Ø15,5)	2
9	Abstandhalter für Schwingstange	2
10	Lenkersäule	1
11	Unterlegscheibe (Ø25)	2
12	Federring M8	15
13	Unterlegscheibe, gebogen (Ø19)	2
14	Trinkflasche	1
15	Trinkflaschenhalter	1
16	C-Ring (Ø35)	2
17	Kreuzschlitzschraube (M4 x 25)	6
18	Schnellverstellschraube (M16)	2
19	Schwingstange, unterer Teil	2
20	Pedalstange, links	1
21	Pedal, links	1
22	Schlossschraube (M8)	4
23	Rändelmutter für Pedal (M8 x Ø50)	4
24	Kunststoffbuchse	2
25	Hauptrahmen	1
26	Standfuß, hinten	1
27	Abdeckkappe Standfuß	4
28	Schraube Standfuß (M10 x 25)	4
29	Federring M10	4
30	Unterlegscheibe (Ø25 x Ø10,5)	4
31	Standfuß, vorne	1
32	Schraubenzieher	1
33	Universalschlüssel	1
34	Steckschlüssel	1
35	Schaumstoffüberzug	1
36	Schaumstoffüberzug	2
37	Kugellager für Schwingstange (6002Z)	4
38	Hülse für Ansatzrohr	2
39	Verkleidung Pedalstange, jeweils links	2
40	Verkleidung Schwingstange unterer Teil links	2
41	Kugellager (6000Z)	6
42	Sechskantschraube (M10 x 100)	2
43	Bolzen/Achse Schwingscheibe	1
44	Mutter, Nylon (M10)	2
45	Schraube (M8 x 30) für Haltegriff	2
46	Pendelkugellager	2
47	Abdeckkappe für Abdeckscheibe (Ø 70)	2
48	Abdeckscheibe (Ø 380)	2
49	Kreuzstange, links	1
50	Tretlagerachse	1
51	Schraube für Achse (M8 x 15)	3
52	Keilriemenrad (Ø 280)	1
53	Keilriemen (1168.J6)	1
54	Magnet mit Fixierung	1
55	Unterlegscheibe	2
56	C-Ring (Ø 16)	2
57	Kugellager (6003Z)	2
58	Schrauben	4
59	Schaum	8
60	Schwingscheiben-Set mit Bremssystem	1
61	Anschlußbuchse und Kabel für Adapter	1
62	Kabelbinder	1
63	C-Ring Ø 40	2
64	Kettenkasten, rechts	1
65	Verkleidung vorne,links	1
66	Endkappe für Schwingstange	2
67	Computerhals	1
68	Schraube für Verkleidung (M5 x 15)	11
69	Kreuzschlitzschraube für Kettenkasten (M5 x 25)	10
70	Unterlegscheibe (Ø22 x Ø8,4)	2
71	Schraube für Fixierung der Standfußabdeckung (M5 x25)	20
72	Sechskantschraube Kreuzstangen	2
73	Abdeckkappe	4
74	Unterlegscheibe (Ø19 x Ø8,4 x 2,0)	2
75	Kreuzschlitzschraube (M5 x 12)	2
76	Unterlegscheibe für Lenkersäule (Ø19 x Ø8,4)	4
77	Schaumstoff	2
78	Halteschiene für Keilriemen-Rollen	1
79	Spannfeder	1
80	Keilriemen-Laufrolle	2
81	Schraube (M10 x 30)	2
82	Schraube (M4 x 15)	4
83	Distanzhülse (Ø 16 x Ø 10,2)	2
84	Dichtung für Hauptrahmen	1
85	Mutter, Nylon (M10)	3
86	Unterlegscheibe zur Pedalstangenmontage (Ø 20 x Ø 10,2 x 2)	4
87	Kreuzschlitzschraube zur Pedalstangenmontage (M5 x 20)	8
88	Unterlegscheibe (Ø 32 x Ø 17)	1
89	Computerkabel, oben	1
90	Computerkabel, unten	1
91	Steuerplatine für Wirbelstrombremse	1
92	Sensor mit Kabeln (700 mm)	1
93	Handpulskabel, Lenkersäule	1
94	Handpulskabel, Schwingarm	2
95	Handpulssensoren	2
96	Kunststoffbuchse	2
97	Steckerhalter	2
98	Abdeckung für Transportrollen	2
99	Achse der Transportrollen	2
100	Transportrolle (Ø 50)	2
101	Mutter, Nylon (M10)	2
102	Kreuzschlitzschraube für Handpulssensor (M4 x 15)	4
103	Gewindebuchse M5	2
104	Adapter	
105	Kunststoffabdeckung für Lenkersäule	1
106	Standfußplatte aus Gummi	4
107	Schraube zur Pedalstangenfixierung	2
108	Unterlegscheibe, gewellt (Ø17,5)	1
111	Schwingstange rechts	1
112	Schwingstangenverkleidung, rechts	1
113	Pedalstange, rechts	1
114	Pedal, rechts	1
115	Verkleidung Pedalstange, jeweils rechts	2
116	Verkleidung Schwingstange unterer Teil rechts	2
117	Kreuzstange, rechts	1
118	Kettenkasten, links	1
119	Verkleidung vorne, rechts	1

9/2006